



#TONNO E #SUPERFOODS
nome: **Salute** | 41 items e 4 Superfoods

PUBBLICITÀ



ARTICOLI RECENTI

I 12 articoli più letti negli ultimi 7 giorni

- 1000
- 1000
- 1000
- 1000
- 1000
- 1000
- 1000
- 1000
- 1000
- 1000
- 1000
- 1000

12



Come fare il pieno di #salute senza sacrificare #gusto e #creatività in #cucina



Sano, nutriente, ricco di proteine nobili, versatile e allo stesso tempo economico: oggi il **tonno** è scelto soprattutto sempre di più un reai per l'alimentazione dei nostri mammiferi. In virtù della sua innumerevole proprietà nutrizionali che lo rende un alimento **essenziale per excellence**, il tonno, Migliaccio, prodotto della Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione (SISA), ha scelto alcuni ingredienti tra i tonno e i prodotti alla superficie: da accostamenti più tradizionali con broccoli, carciofi, e gamberi/tonno fino a più aridi con quinoa, o avocado. Tra i **grassi** bisogna per chi ricerca il benessere attraverso l'alimentazione, in alcuni casi, scegliere prodotti naturali per prevenire alcune patologie.

Il tonno è scelto è un grande alleato per la nostra alimentazione, in fatto di tonno e salute. Con il suo alto contenuto proteico di proteine di alto valore biologico, abbinate dalla serie omega 3, vitamine e minerali fornisce un insieme di nutrienti fondamentali per il corretto funzionamento del sistema immunitario, ed in generale di tutti gli organi ed apparati, e quindi consente di prevenire e contrastare l'insorgenza di molte patologie. Un dato che ne ha dimostrato a suo gli italiani non sono pronti a rinunciare, in virtù dei suoi benefici, lo dimostra i dati forniti dall'ANCI (Associazione Nazionale Consumatori Italiani): oggi il tonno è scelto è presente nel 98% delle case degli italiani e nel 2014 i nostri connazionali ne hanno consumato ben 2,3 kg pro capite.

Secondo una recente ricerca SOX/ANCI, per gli italiani l'ingrediente preferito da abbinare al tonno sono i carciofi. Inoltre da questo abbinamento risulta gustosamente, il Prof. Migliaccio, presidente della Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione, ha realizzato il **abbinamento "virtuoso"** tra il tonno in scatola e alcuni tra i più salutari "superfoods". Con un abbinamento perfetto: abbinare il tonno a questi alimenti che si contraddistinguono per le loro elevatissime proprietà nutrizionali. Dal "tonno e gamberi" fondamentale per l'apporto nutrizionale per l'apporto di proteine e omega 3 al "tonno e broccoli", naturale modo antitumorale, fino al "tonno e quinoa", un vero toccasana per i nostri mammiferi in virtù del suo alto valore proteico. Sono diventati "tonno e carciofi", ideati per la regolarità intestinale tra il più scelto "tonno e avocado", vero e proprio anti-age.

Da questi abbinamenti sono nati due "viaggiatori della salute" a cui ha dato il suo tocco d'autore lo chef Renata Bernardini, titolare della cucina della ristorante "I Fatti Vostri" di Via Duca, Roma (da lasciare - la!). Un viaggio che parte con la "Coscia di tonno e broccolo salati al pomodoro" e una leggera "Mediterranea di tonno e gamberi", passando per il saporito unico di un "Risotto di tonno e carciofi" e di un super piatto "Macedonia di tonno e quinoa" per finire con due dolci: "Carciofi ripieni al tonno".

Oggi esordiamo

Tonno e Broccoli, un eccellente binomio anti-tumorale

Sei un abito leggero in alimentazione e nella tua vita. Così come una nutriente alimentazione può favorire l'insorgenza di malattie, un regime alimentare sano ed equilibrato e il consumo di cibi con proprietà antitumorali può diminuirlo. Di questo merito, è la prova, come afferma il Prof. Migliaccio, presidente SISA (Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione), un eccellente binomio antitumorale è rappresentato dal "tonno in scatola con i broccoli".

Una ricetta che è fonte di selenio e provitamina A

Il tonno in scatola, afferma il Prof. Pietro Antonio Migliaccio, Presidente SISA (Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione), garantisce all'organismo tutti gli aminoacidi essenziali per il nostro organismo, insieme ad altre sostanze che fanno un ruolo chiave e fondamentale per garantire il nostro organismo in salute. In questo contesto di benessere (leggero) è in grado di realizzare un'ottima scelta di alimenti che si contraddistinguono per le loro elevatissime proprietà nutrizionali. Dal "tonno e gamberi" fondamentale per l'apporto nutrizionale per l'apporto di proteine e omega 3 al "tonno e broccoli", naturale modo antitumorale, fino al "tonno e quinoa", un vero toccasana per i nostri mammiferi in virtù del suo alto valore proteico. Sono diventati "tonno e carciofi", ideati per la regolarità intestinale tra il più scelto "tonno e avocado", vero e proprio anti-age.

ilsitodelledonne.it

#Tonno e #Superfoods

Sano, nutriente, ricco di proteine nobili, versatile e allo stesso tempo economico: oggi il **tonno** in scatola rappresenta sempre di più un must per l'alimentazione dei nostri connazionali. In virtù delle sue **numerose proprietà nutrizionali** che lo ergono ad **alimento salutista per eccellenza**, il Prof. **Migliaccio**, presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (SISA), ha ideato alcuni abbinamenti tra il tonno e i principali cibi superfoods: da accostamenti più tradizionali con **broccoli**, **carciofi**, o **pomodori** fino ai più arditi con **quinoa** o **avocado**. Veri e propri toccasana per chi ricerca il benessere attraverso l'alimentazione e, in alcuni casi, straordinari rimedi naturali per prevenire alcune patologie.

Il tonno in scatola è un grande alleato per la nostra alimentazione: ci fa stare bene e in salute. Con il suo straordinario apporto di proteine di alto valore biologico, acidigrassi della serie omega 3, vitamine e minerali fornisce un insieme di nutrienti fondamentali per il corretto funzionamento del sistema immunitario, ed in generale di tutti gli organi ed apparati, e quindi consente di prevenire e contrastare l'insorgenza di molte patologie. Del resto che sia un alimento a cui gli Italiani non sanno proprio rinunciare, in virtù dei suoi benefici, lo dimostrano i dati forniti dall'**ANCIT (Associazione Nazionale Conservieri Ittici)**: oggi il tonno in scatola è presente **nel 96% delle case degli italiani e nel 2014 i nostri connazionali ne hanno consumato ben 2,3 kg pro capite**.

Secondo una recente **ricerca DOXA/ANCIT**, per gli italiani l'ingrediente preferito da abbinare al tonno sono i pomodori. Partendo da questo tradizionalissimo connubio gastronomico, il Prof. **Migliaccio**, Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione, ha realizzato **5 abbinamenti "virtuosi" tra il tonno in scatola e alcuni tra i più conosciuti "superfoods"**. (vedi approfondimento schede allegate) Parliamo di coppie di alimenti che si contraddistinguono per le loro elevatissime proprietà nutrizionali. Dal *"tonno e pomodori"*, fondamentale per l'apparato cardiovascolare per l'apporto di licopene e omega 3 al *"tonno e broccoli"*, naturale rimedio antitumorale, fino a *"tonno e quinoa"*, un vero toccasana per i nostri muscoli in virtù dell'altissimo valore proteico. Senza dimenticare *"tonno e carciofi"*, ideale per la regolarità intestinale fino al più esotico *"tonno e avocado"*, vero e proprio anti age.

Da questi abbinamenti sono nate delle **"ricette della salute"** a cui ha dato il suo tocco d'autore lo **chef Renato Bernardi**, celebre volto televisivo della trasmissione **"I fatti Vostri"** di Rai Due. Roba da leccarsi i baffi: un gustoso primo come le *"Orecchiette tonno e broccoli saltati al peperoncino"* o una leggera *"Mediterranea di orzo, tonno e pomodori"*, passando per il sapore unico di un' *"Insalata di tonno e avocado"* o di un super proteico *"Pasticcio di tonno e quinoa"* per finire con dei delicati *"Carciofi ripieni al tonno"*.

Oggi scopriamo

Esiste uno stretto legame tra alimentazione e rischio tumorale. Così come una cattiva alimentazione può favorire l'insorgenza di neoplasie, un regime alimentare sano ed equilibrato e il consumo di cibi con proprietà antitumorali può allontanarci da questo rischio. A tal proposito, come afferma il Prof. **Migliaccio**, Presidente SISA (Società italiana di Scienza dell'alimentazione), un eccellente mix antitumorale è rappresentato dal 'tonno in scatola con i broccoli'.

Una ricetta che è fonte di selenio e provitamina A

*“Il tonno in scatola, afferma il Prof. Pietro Antonio Migliaccio Presidente SISA (Società Italiana di Scienza dell’Alimentazione), garantisce all’organismo tutti gli amminoacidi essenziali per la sintesi di proteine, ormoni, neurotrasmettitori, anticorpi ed altre sostanze che hanno un ruolo strategico e fondamentale per garantire la salute di ogni organo. In questa condizione di benessere l’organismo è in grado di neutralizzare eventuali sostanze dannose e proteggersi da possibili agenti tumorali. **Il tonno è anche una fonte eccellente di selenio e vitamina A cioè antiossidanti in grado di combattere i radicali liberi** che sono elementi dannosi in grado di “far impazzire” le cellule e indurre la comparsa di tumori. A sua volta **i broccoli sono ricchi anch’essi di provitamina A e contengono sostanze con elevati effetti antitumorali: tra queste ricordiamo i glucosinolati, la zeaxantina e la luteina.** Il consumo di un piatto a base di “tonno e broccoli” permette anche di introdurre una buona quantità di vitamina C, importante in quanto aumenta le difese immunitarie dell’organismo. Inoltre favorisce anche la sintesi del collagene, la sostanza che tra l’altro mantiene integre le pareti dei vasi ed assicura alle cellule una protezione contro i radicali liberi.”*

Ideale per la regolarità intestinale dall’elevato contenuto idrico

*“Un piatto che contenga tonno e broccoli contiene una grande quantità di fibra, spiega il Prof. Migliaccio, che è un componente della dieta che non viene assorbito a livello intestinale ma svolge molteplici funzioni: favorisce la regolarità intestinale e pertanto è utilissima nella stipsi ed è importante per la prevenzione dei tumori del colon e del retto mediante la più rapida eliminazione di eventuali sostanze cancerogene presenti nel canale intestinale. Un elemento fondamentale per liberare l’organismo dalle scorie metaboliche è l’acqua. **Tonno e broccoli sono un piatto con un elevato contenuto idrico: 100 grammi di tonno apportano il 62,3% di acqua ed i broccoli il 92%.** Dunque questi alimenti aiutano gli organi a liberarsi da potenziali sostanze dannose e/o cancerogene, soprattutto aumentando la diuresi e regolarizzando le funzioni intestinali. Da non trascurare, infine, anche l’ottimo rapporto qualità/prezzo dei due alimenti. Il tonno in scatola fornisce proteine di alto valore biologico ed antiossidanti ad un prezzo veramente conveniente così come il broccolo apporta sostanze antitumorali ad un costo altamente competitivo con gli altri ortaggi.*

Per chi è consigliato

È un piatto consigliato a tutta la popolazione adulta, sia uomini che donne, in particolare a chi ha familiarità per malattie tumorali.

Ingredienti per una persona

- Tonno in olio d’oliva sgocciolato, una confezione da g 80;
- orecchiette fresche g 100;
- broccoli g 300;
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva;
- peperoncino;
- uno spicchio di aglio;
- un pizzico di sale.

Preparazione:

Pulite il broccolo, dividete le cimette ed affettate il gambo. Lessate in acqua salata fino a quando si pungeranno facilmente con una forchetta quindi scolate e conservate l'acqua di cottura. In una larga padella antiaderente mettete l'olio, l'aglio ed il peperoncino. Aggiungete il tonno sgocciolato, i broccoli e lasciate insaporire per qualche minuto. Nel frattempo fate cuocere le orecchiette nell'acqua di cottura dei broccoli, scolatele al dente e versatele direttamente nella pentola dove c'è il condimento. Fate insaporire a fiamma vivace per qualche istante e servite la pietanza.

Valori Nutrizionale per una porzione

Macronutrienti

Proteine 29,7 g Lipidi 17,7 g

Carboidrati 46,0 g Fibra 11,4 g

kcal 449

Micronutrienti

Potassio 1427,3mg Ferro 5,4 mg

Vit A ret. Eq. 16,9 mg Vitamina C 162,6 mg